



༄༅། །ཐང་བོད་གནའ་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

ནོར་བུའི་མེ་ལོང་།

ན་མ་མཁའ་ནོར་བུས་བཅུ་མས།

དཀར་མཛེས་བྱལ་ཚུལ་ལྟར་རྩས།

སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་།

७७। त्रयः श्रुतः श्रुतः श्रुतः श्रुतः श्रुतः
श्रुतः श्रुतः श्रुतः श्रुतः श्रुतः

དགར་མཛེས་ བོད་རིགས་རང་སྐྱེར་བྱལ་ཙམ་མཁུར་ཅུས་ནས།

藏 族 远 古 史

南卡洛布著

甘孜州编译局编

四川民族出版社出版发行

(成都盐道街三号)

青海西宁城西民族印刷厂印刷

开本: 850×1168毫米1/32 印张: 8.75 字数168千

1990年4月第一版

1990年4月第一次印刷

印数: 1—8000册

ISBN7—5409—0450—X/K·56

定价: 4.22元

དཀར་ ཆག

ཡ་ཐོག་ཁང་ཁྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས།

1. ཡ་ཐོག་ཁང་ཁྱུང་གི་མི་རབས་བྱུང་ཚུལ། (1)
2. ཡ་ཐོག་ཁང་ཁྱུང་གི་བོན་རབས་བྱུང་ཚུལ། (28)
3. ཡ་ཐོག་ཁང་ཁྱུང་གི་རྒྱལ་རབས་བྱུང་ཚུལ། (64)
4. ཡ་ཐོག་ཁང་ཁྱུང་གི་ཡི་གེ་བྱུང་ཚུལ། (90)
5. ཡ་ཐོག་ཁང་ཁྱུང་གི་ཤེས་རིག་བྱུང་ཚུལ། (99)

ཡ་ཐོག་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

6. ཡ་ཐོག་བོད་ཀྱི་མི་རབས་བྱུང་ཚུལ། (120)
7. ཡ་ཐོག་བོད་ཀྱི་བོན་རབས་བྱུང་ཚུལ། (137)
8. ཡ་ཐོག་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་བྱུང་ཚུལ། (152)
9. ཡ་ཐོག་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་བྱུང་ཚུལ། (189)
10. ཡ་ཐོག་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་བྱུང་ཚུལ། (213)

ཡ་ཐོག་ཞང་བོད་གཅིག་ཁུར་གྱི་ལ་རྒྱལ།

11. ཡ་ཐོག་བོད་གྱི་ཡི་རབས་ངོས་འཛིན་ཚུལ། ... (220)
12. ཡ་ཐོག་བོད་གྱི་བོན་རབས་ངོས་འཛིན་ཚུལ། (228)
13. ཡ་ཐོག་བོད་གྱི་རྒྱལ་རབས་ངོས་འཛིན་ཚུལ། (248)
14. ཡ་ཐོག་བོད་གྱི་ཡི་གེ་ངོས་འཛིན་ཚུལ། (258)
15. ཡ་ཐོག་བོད་གྱི་ཤེས་རིག་ངོས་འཛིན་ཚུལ། ... (270)

ཡ་ཐོག་ཁང་ཁྱེད་གི་ལོ་རྒྱུས།

ཡ་ཐོག་ཁང་ཁྱེད་གི་མི་རབས་བྱུང་ཚུལ་ནི།

ཡ་ཐོག་ཁང་ཁྱེད་གི་བོན་དང་། དེ་འབྲེལ་གྱི་རྒྱལ་རབས་རྣམས་
སྤྱ་གཤམ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་ངེས་ཤིག་གང་ཞིག་རྟེན་...
བྱུང་པ་དེ་ཅམ་ལས། གཞན་ལོ་གངས་སུམ་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་ལྷག་
ཅམ་བརྒྱལ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་པའི་ཐབས་ཅི་ཞིག་གྱུར་
མི་སྲིད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ན་འང་ཁང་ཁྱེད་ཀྱི་ཡ་ཐོག་གི་བོན་ནམ་
རྒྱལ་རབས་གྱི་དབུ་བརྟེན་པ་དེ་དང་། ཁང་ཁྱེད་གི་ཐོག་མའི་
མི་བརྒྱད་གྱི་དབུ་བརྟེན་པ་འདི་གཉིས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གཞི་ཅའི་ཐོག་.....
ནས་འདྲ་ཐབས་ཅ་བ་ནས་མེད་པ་ཞིག་རེད།

ཁང་ཁྱེད་གི་ཐོག་མའི་མི་བརྒྱད་འི་ལྟར་བྱུང་ཡོད་པའི་ཚུལ་.....
འདི་ནི་ཁང་ཁྱེད་ཡ་ཐོག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལ་སྟོན་དགོས་ངེས་པ་ཞིག་ཡིན་
ལ། རང་ངེས་ཁང་ཁྱེད་ཡ་ཐོག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་
ཆེ། ཡིད་ངེས་གསལ་པོར་ཡོད་དགོས་པ་ཞིག་ནི། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མང་
གཞི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པ་དེ་བོན་ལྷགས་སྤྱི་ལྟར་གཤམ་པའི་ལྟ་.....
སྟངས་དེ་ལས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་དང་། མང་གཞི་དེ་ཐོག་ནས་

ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱ་རྒྱུགས་པ་ཞིག་དགོས་ངེས་པ་དེ་རེད། དེ་འདྲ་
 ཞིག་མ་བྱུང་ན་ཨ་ཁུས་ཀྱི་ཆོག་ཆོགས་མང་པོ་དང་། ཨ་ཁུས་ཀྱི་
 རྣམ་གྲངས་མང་པོ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་བྱུང་། ཨ་ཁུས་ཀྱི་གཞི་
 ཚ་དངོས་མ་དེ་ཉིད་ཉིད་པའི་སྐབས་ནམ་ཡང་མི་སྲིད་ཅིང་། ཨ་
 ཁུས་ཀྱི་སྒྲིང་དོན་ནམ་རིན་ཐང་ཡང་སྟོར་པའི་ཉེན་ཁ་མི་འབྱུང་.....
 པའི་ངེས་པ་ཅི་ཞིག་ཀྱང་མེད།

ཡ་ཐོག་གི་མི་རབས་རི་ལྟར་སྲིད་པའི་ཨ་ཁུས་པལ་ཆེ་བ་ཞིག་
 བྱི་ཡ་ཐོག་དྲོ་པའི་བྱས་རབས་མི་བརྒྱད་རྣམས་ནས་བབྱུང་། བས་
 བྱ་ལ་བརྒྱད་ཅིང་། བྱས་ཆ་པོ་དང་། ཡང་ཆ་ལ་བརྒྱད་པའི་ངག་
 རྒྱུན་ཅམ་ལ་བརྟེན་པའི་ཡ་ཐོག་གི་ཨ་ཁུས་རྣམས་ཡིན་ལ་ཨ་ཁུས་....
 ཀྱི་ཕྱེ་བྲག་དེ་རྣམས་མི་རིགས་ཀྱི་ཨ་ཁུས་དབྱུ་བརྟེས་པའི་བྱས་བྱུང་
 སྐབས་ངེས་ཅན་རྣམས་སྟེ་ཡི་གེར་བཏབ་ནས་རིམ་གྱིས་དར་བྱབ་...
 པའི་རྒྱལ་འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཀྱི་ལ་ཆེས་ཐུན་མོང་བའམ།
 ཡོངས་བྱབ་ཅན་གྱི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ཡིན། རང་ངེས་ཡ་ཐོག་ཁང་
 རྒྱང་གི་མི་བརྒྱད་རི་ལྟར་བྱུང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ལ་དབྱུང་གཞིག་ཕྱེད་...
 པའི་སྐབས་འདིར་ཡང་། རང་བཞིན་གྱི་ཆོས་ཉིད་དེ་དང་འབྲལ་
 ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ཤེས་པ་དང་། དེ་དང་འབྲལ་ཡོད་ཀྱི་
 སྒོ་ནས་ཡ་ཐོག་གི་ཨ་ཁུས་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཕྱེད་དགོས་པ་འདི་ནི་ཞིབ་
 འཇུག་གི་ཚ་པའི་མང་གཞི་མེད་ཐབས་ཚ་བ་ནས་མེད་པ་ཞིག་རེད།

ཡ་ཐོག་གི་རུས་སུ་གངས་རིའི་ར་བས་བསྐྱར་བའི་སྒྲངས་ཆེན་
 ས་འདི་ཉིད་མི་མ་ཡིན་གྱི་འགྲོ་བ་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་དག་གིས་...
 རུས་ཡུན་ཆེས་རིང་སོ་ཞིག་རུ་དབང་བསྐྱར་བྱས་ཡོད་པའི་སྐོར།
 གནའ་སྔོན་ལ་རྒྱས་ན་མས་གྱི་སྒྲིང་དོན་གཤམ་གནད་ཆེ་བའི་དཔེ་.....
 འགར་འཁོད་ཡོད་པ་ལས་གསལ་སྔར་བསྐྱར་པ་ནི། «རྒྱལ་སྔོ་
 བཀའི་མང་ཡིག» [པེ་ཅིན་ཤ 11 2 བ 18] ལས།

“དང་སྔ་གནོད་སྦྱིན་ནག་སྔས་དབང་བྱས་ཏེ། |
 ཡུལ་མིང་བདུད་ཡུལ་ཁ་རག་མགོ་དགུར་བཏགས། |
 རྩ་དགས་གཉེན་སྔ་བཅན་པ་དེ་ནས་བྱང་། |
 དེ་ནས་བདུད་དང་སྤྱིར་མོས་དབང་བྱས་ཏེ། |
 མིང་ཡང་ལྷ་སྤྱིན་གཉེས་གྱི་ཡུལ་རུ་བཏགས། |
 རྩ་དགས་ཤ་མ་གདོང་པ་དམར་བ་བྱང་། |
 དེ་ནས་སྤྱི་དང་བཅན་གྱིས་དབང་བྱས་ཏེ། |
 ཡུལ་གྱི་མིང་ལ་སྔོ་ཡུལ་མིང་དགུར་བཏགས། |
 རྩ་དགས་དཀར་བུ་ཆུ་ལ་སྦྱོད་པ་བྱང་། |
 དེ་ནས་མ་སངས་སྤྱིན་དགུས་དབང་བྱས་ཏེ། |
 ཡུལ་མིང་སྔོ་ཁམས་གཤམ་རྩག་བྱ་བར་བཏགས། |
 རྩ་དགས་མདའ་མདུང་མཆོན་ཆ་དེ་ནས་བྱང་། |”

ཞེས་པས། གནོད་སྦྱིན་དང་། བདུད་སྤྱིན། རྩ་

བཅན། བ་སངས་ནམས་ཀྱིས་རིམ་བཞིན་རུ་དབང་བྱས་ཡོད་
པར་གསལ་བ་དང་། དེ་དང་ཚྭགས་འདྲ་བ་ཞིག་ནི་མཁས་པ་
ཞིའུས་ (1123—63) མཛད་པའི་«ཆུ་བོད་ཀྱི་ཆོས་འབྱུང་...
ཆུས་པ།» [ཉ་ས་ཤ 224 བ 4] ལས།

“དང་པོ་གནོད་སྲིན་ནག་པོ་ཞེས་བྱ་བ་བྱུང་། །

ཡུལ་གྱི་མིང་ཡང་བཟང་ཡུལ་རྒྱན་མེད་བྱ་བར་བཏགས། །

ལག་ཆར་མདའ་གཞུ་འཕེན་པ་དེ་ནས་བྱུང་། །

གཉིས་པ་རེ་ལྷེ་མགོ་གཡག་བརླུང་གྱིས་བྱས། །

ཡུལ་གྱི་མིང་ཡང་བརླུང་ཡུལ་མིང་དགྲ་བེར། །

ཉ་རེ་དགྲ་ཉ་རུས་དེར་ལག་ཆར་བྱུང་། །

གསུམ་པ་གཉའ་རིང་ཕྲག་མེད་སྲིན་གྱིས་བྱས། །

ཡུལ་གྱི་མིང་ཡང་ནག་པོ་དགྲ་རུལ་བེར། །

ལག་ཆར་སྲིན་མོ་རྒྱང་དང་ཚྭགས་གཉིས་བྱུང་། །

བཞི་པ་དམར་འཇམ་ཞེས་བྱ་ཉ་ཡིས་བྱས། །

ཡུལ་གྱི་མིང་ནི་ཉ་ཡུལ་གྱུང་ཐང་བེར། །

ལག་ཆར་ཁ་འི་ཆེ་གསུམ་དེ་ནས་བྱུང་། །

རྩ་པ་འདྲེས་དབང་བྱས་ལང་ཏང་མིང་ཏང་བེར། །

ལག་ཆར་རྒྱག་པ་རྒྱག་ཅན་དེ་ནས་བྱུང་། །

བརླུན་པ་མ་སངས་རུ་དགྲས་དབང་བྱས་ཏི། །

ཡུལ་གྱི་མིང་ནི་ཐོད་ཁམས་གཡང་རྒྱལ་ཟེར། །

ལག་ཆར་དོང་རལ་ཐུབ་ཆུང་དེ་ནས་བྱང་། །

བརྒྱད་པ་ཐུས་དབང་བྱས་ཐོད་ཁམས་སྤིང་དགུར་བཏགས། །

དགུ་པ་མི་མ་ཡིན་གྱིས་དབང་བྱས་ཏེ། །

ཡུལ་གྱི་མིང་ནི་ངམ་ཡུལ་ནག་པོར་བཏགས། །”

ཞེས་པས་ནི། གནོད་སྦྱིན་དང་། བརྟན་དང་། སྤོན་པོ་
དང་། ལྟ་དང་། འབྲི་དང་། མ་སངས་དང་། ཐུ་དང་།
མི་མ་ཡིན་ནམས་གྱིས་རིམ་བཞིན་རུ་དབང་བྱས་པར་གསལ་ལ།

“མ་སངས་རུ་དགུ” ཞེས་པའང་ [༥224 བ 21] ལས།

“དེ་ལ་མ་སངས་རུ་དགུ་ཟེར་ཡང་། མ་སངས་རུ་བརྒྱད།
གཡང་འབྲུམ་སི་ལེ་མ་དང་དགུའོ། །མ་སངས་རུ་བརྒྱད་ནི། གཉན་
མ་སངས་གཡང་ཐུང་སྦྱིས་གཅིག་དང་གཅིག གར་མ་སངས་
གཙོ་གར་སྦྱིས་ཀྱི་སྤྱི་ནམ་ཚང་དང་གཉིས། གཉན་མ་སངས་
ངན་ལམ་ཆང་སྦྱིས་དང་གསུམ། ཏུབ་མ་སངས་ཐོ་གར་སྦྱིས་དང་
བཞི། ཤེ་མ་སངས་ཐོད་དཀར་ནམ་ཚང་དང་ལ། མེ་མ་སངས་
པད་མ་སྦྱིས་ཀྱི་སྤིང་ནམ་ཚང་དང་རྒྱལ། མི་མ་སངས་ཐུ་མཚོ་སྦྱིས་
ཀྱི་བྲང་འགུར་དང་བརྟན། ཨོད་མ་མ་སངས་སྟོན་ནམ་ཚང་དང་
བརྒྱད།” ཅེས་པས་གསལ་བ་ནམས་ཡིན་ལ། མ་སངས་ཀྱི་
གོང་རུ་བྱང་བ་དེ་དག་ནི་མི་མ་ཡིན་ཁོ་ན་ཡིན་སྟབས། ཏུས་སྟབས་

དེ་དག་ཏུ་ད་རུང་གངས་རིའི་ར་བས་བསྐྱར་བའི་ལྗངས་ཆེན་པོ་.....
 འདིར་མིའི་འགྲོ་བ་བྱུང་མེད་ཅིང་། མ་སངས་ནི་མིའི་འགྲོ་བ་
 དང་མཉན་ཏུ་ཉེ་བའི་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་གནའ་བོའི་ལོ་རྒྱུས་མང་
 བོ་ལས་འབྱུང་བ་བཞིན། རུས་དེ་ཙམ་ཞིག་ན་མིའི་འགྲོ་བ་བྱུང་
 ཡོད་མྱོད་པ་སྟེ་མ་སངས་ཐུན་དགའི་ནང་ཆོན་ “མི་མ་སངས་ཀྱི་.....
 མཆོ་སྒྲུལ” ཞེས་པ་དེས་མིའི་ཐ་སྟངས་བཏྲན་པ་དང་། “ཨོད་མ”
 ཞེས་པའི་ཆོག་དེའང་པལ་ཆེར་ “ཨོད་མི” ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ལས་ཆེ་བ་
 རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་བག་ཙམ་ཞིག་ཤེས་བྱུབ་པ་ཡིན།

རང་རེ་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་སྐྱར་ངེས་ཤེས་ཡོད་ངེས་པོ་.....
 ཞིག་ནི། ལོ་བྱངས་སྟམ་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་ཉི་མ་པའི་གོང་དེར་
 རྒྱན་སྦྱང་བའི་གཤེན་རབ་མི་བོ་ཆེ་དེས་བཏྲན་པའི་གཞུང་རྒྱུང་བོན་
 ཀྱི་བཏྲན་པ་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་ནས་བཟུང་། ལོ་ཐོག་འདྲ་ལྷན་གི་
 ཐོག་མའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དབུ་བཞེས་པ་དེ་ཡིན་ལ། འདྲ་ལྷན་གི་གངས་
 རིའི་ར་བས་བསྐྱར་བའི་ལྗངས་ཆེན་པོ་འདིའི་ཡང་ཅེའམ། གངས་
 ཆེན་པོ་ཉེ་མེ་ནི་ཁོག་པའི་ནང་གི་སྤྱིང་ལྷར་རུ་ཆགས་ཡོད་སྟབས།
 འདྲ་ལྷན་ཐོག་མའི་ལོ་རྒྱུས་རི་སྟོན་ཅིག་ཡོད་པ་དེས་ནི་གངས་རིའི་
 ར་བས་བསྐྱར་བའི་ལྗངས་ཆེན་པོ་འདིའི་ལོ་རྒྱུས་སྟུགས་ཀྱན་ནས་...
 མཆོན་བྱུབ་པ་ནི་སྟོན་མ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། བོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་
 རྣམས་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ཞིག་ནི་བསྐྱེད་པ་ལོ་ཐོག་གི་སྟོན་.....

བརྩད་ན་མས་མིད་པ་སྒྲོང་གི་སྒྲོང་ལས་སྒྲོལ་ཚུལ་གྱི་བཤད་པ་མང་
 ཅུ་ཡོད་པ་དེ་རིགས་རེད། དེའི་ཚུལ་ཐོན་གྱི་དཔེ་རྒྱུ་མང་དག
 ལས་གསལ་བ་ནི། དང་པོ་ཅིའང་མེད་པ་སྒྲོང་པའི་དབྱིངས་ལས་
 འབྱུང་པའི་ཁམས་དང་རྒྱས་པ་ཆོགས་པའི་རྩལ་ཐོན་གྱི་ཕུང་པོ་.....
 ལས། མིད་པ་སྒྲོང་གི་སྒྲོང་ཞིག་ཟུབ་ཅིང་། དེ་ལས་ལྷ་དང་། ལྷ་
 དང་། གཉན་གསུམ་ཅུ་མིད་པ་སྒྲེ། དེ་གསུམ་གྱིས་ནི། གནམ་
 དང་། ས་དང་། བར་སྒྲོང་གི་ཁམས་གསུམ་ལ་བརྟེན་པའི་
 རྒྱུ་བརྩད་ན་མས་མཆོན་ལ། གཉན་ནམ་མ་སངས་ཀྱི་རིགས་
 ལས་རིམ་གྱིས་མིའི་འགྲོ་བ་ན་མས་སྒྲོལ་བའམ། མཆེད་པར་བཤད་
 པའི་ཕྱགས་འདི་ནི་ཆེས་ཀྱགས་ཆེ་པའི་ཐོན་གྱི་ལྷ་སྒྲངས་ཐུན་མོང་
 མ་ཡིན་པ་ཞིག་རེད། ལྷ་སྒྲངས་དེ་ཉིད་མཆོན་པའི་ཕུང་ཕྱུང་
 པར་ཅན་ཞིག་ནི་ཐོད་གྱི་ཡིག་རྒྱུད་ «རྒྱངས་ཀྱི་པོ་ཉི་བའི་རུ།»

[ལྷ་ས་ཤ 4 བ 17] ལས།

“འབྱུང་བ་སྒྲུབ་པའི་རྒྱུ་པོ་ལས།

སྒྲོང་ཆེན་པོ་གཅིག་ཡོད་པ།

ཆུའི་སྒྲོང་ཐུན་ལ་ལྷ་ཐག་དཀར་མོ་ཆགས།

ནང་གི་སྒྲོང་ཚུལ་རྒྱང་མཆོ་དཀར་མེར་འབྱེལ།

བར་གྱི་སྒྲོང་འདི་དར་ཆ་ལ།

རིགས་ཐུག་སེམས་ཅན་ཀུན་ཏུ་གྲོལ།

སྒོ་ང་སྤྱུལ་གྱི་བཙུང་བརྒྱད་ཆགས། |

སྒོ་ང་བཙུང་བརྒྱད་འབྲིང་བ་དེ། |

རུང་སྒོ་ང་གཅིག་ཏུ་ཡར་ནས་བྱང་། |

དེ་ནི་སྒོ་ན་པའི་མི་པོ་ལུམ་ལུམ་ཡིན།།”

ཞེས་སྒོ་ངའི་སྤྱུལ་གྱིས་སྒོ་ང་བཙུང་བརྒྱད་བྱང་བ་དེ་དག་ལས་……
ལུམ་ཆེན་བཙུང་གི་སྒོ་ང་བརྒྱད་རྣམས་ཆགས་པ་དང་། ཉིག་
པར་རུ་རུང་སྒོ་ང་གཅིག་ལས་ཞང་པོ་དེ་མི་བརྒྱད་གྱི་མེས་ཆེན་པོ་
“སྒོ་ན་པའི་མི་པོ་ལུམ་ལུམ་”ཞེས་བྱ་བ་དེ་བྱང་ཞིང་། དེ་ལས་རིམ་
གྱིས་ཞང་པོ་དེ་གྱི་མི་བརྒྱད་རྣམས་མཆེད་ཚུལ་བརྟན་ཡོད་པ་དེ་དེད།

ཆབ་ནག་སྲིད་པ་རྒྱད་ཀྱི་པོ་ལ་ཡོངས་སུ་བྱགས་པ་ “སྲིད་……
པའི་སྒྲོལ་ཕུག” ཅེས་བྱ་བ་དེའི་གོ་དོན་གྱི་སྒྲིང་པོ་ནི། སྒྲོག་མར་
ཅིའང་མེད་པའི་ནམ་མཁའ་སྒྲིང་པའི་སྒྲིང་རུ། ཁྱི་རྒྱལ་ཁྱུག་པའི་
མཐུ་ལས་རྒྱང་ “ཆན་ཏིང་” ཞེས་པ་མི་གཏོང་བར་འཛིན་པའི་……
རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་དང་ “ནན་ཏིང་” ཞེས་པ་མི་བྱིང་བར་……
འདེགས་པའི་དངོས་པོ་ཅན་ཞིག་དང་། “སྒྲིན་ནི” ཞེས་པ་རྒྱུད་
གྱི་ཡོལ་བ་ཅན་རྣམས་སྲིད་ཅིང་། རྒྱང་གིས་འོད་གྱི་འཁོར་ལོ་བྲག་
ཏུ་བསྒྲོར་བའི་ཕྱགས་ལས་ཆ་བ་མེ་རུ་སྲིད་པ་དང་། འདེགས་
པའི་རྒྱང་ལས་གང་པའི་ངད་དང་། ཆ་བ་མེའི་དབལ་རྒྱུད་ལས་
ཆན་པ་རྒྱུ་ལས་མེས་པོ་སྒྲོལ་རུ་ཆགས། དེ་ལ་རྒྱལ་ཕྱ་

རགས་ལྷ་ཆགས་པ་རྣམས་མཁའ་ལ་རྒྱ་པའི་རྒྱར་གིས་བསྐྱབས་པའི་
 རྒྱུ་གྱིས། རིམ་པར་ས་གནི་དང་རི་པོ་རྣམས་ཆགས། འབྱུང་
 བ་ལྷ་པོ་དེ་དག་གི་བརྒྱན་ལས་འོད་ཀྱི་སྒྲོ་ང་དང་། ལུག་པའི་སྒྲོ་
 ང་གཉིས་ལྷ་བྱུང་བ་ཉི། དེ་ཡང་སྒྲིལ་ལྷ་ལས་ཀྱིས་རྒྱུ་བྱས་ཏེ།
 འབྱུང་བ་ལྷ་འི་དྲངས་མའི་བརྒྱན་ལས། འོད་ཀྱི་སྒྲོ་ང་ལོགས་
 བཞི་རྒྱར་བརྒྱན་གཡག་མ་བྱས་མའི་ཆད་ཅམ་པ་ཞིག་དང་།
 རྒྱལ་མའི་བརྒྱན་ལས་ལུག་པའི་སྒྲོ་ང་རྒྱར་གསུམ་པ་སྐར་ཤད་.....
 ཉལ་པའི་ཆད་ཅམ་པ་ཞིག་བྱུང་། འོད་ཀྱི་སྒྲོ་ང་དེ་ཉིད་འོད་དང་།
 ཟེར་གྱི་མཐུས་བརྒྱལ་ཏེ། འོད་གསལ་ནམ་མཁའ་འཕྱོར་བ་ལས།
 འཕྱོར་གསལ་ལྷ་བརྒྱ་རྒྱག་རྒྱ་མིད་པ་ཉི། འོད་ཀྱི་མི་པོ་ལྷ་མ་
 བརྒྱ་རྒྱག་རྒྱ་བྱུང་བ་དེ་དག་གིས་ལས་དགེ་པའི་ཁ་འཛིན་མཛད།
 ཟེར་མ་བྱུང་རྒྱ་འཕྱོར་བ་ལས། མདའ་གསལ་མི་བྱི་རྒྱ་འབྱམ་བྱུང་
 ཉི། དེ་དག་གིས་སྒྲིལ་མི་མིད་པའི་དབང་རྒྱངས་འཛིན། སྒྲོ་ང་ནང་
 གི་སྒྲིང་པོ་ལས། བྱི་རྒྱལ་བྱུག་པའི་རྒྱལ་པ་མིད་པ་སངས་པོ་འབྱམ་
 བྱི་ཞེས་བྱ་བ་སྒྲིལ་མིར་རྒྱལ་ཏེ། དྲུང་གི་མི་པོ་ལ་གཙུ་མི་དབྱ་སྒྲི་
 མཆན་སྒྲི་བརྒྱན་རྒྱུན་པ་ཞིག་བྱུང་། དེ་ནི་འོད་ཅིང་གང་བ་
 དང་། དཀར་ཞིང་དགེ་བར་མིད་པའི་རྒྱལ་པོ་ཡིན། སྒྲོ་ང་
 བཤམ་པོ་ཉིད་ལུག་པ་ནག་པོའི་སྒྲོ་ང་རྒྱ་བརྒྱལ་ཏེ། འོད་ནག་པོ་
 རྒྱུན་རྒྱུ་ལས་པ་ལས། ལུག་དང་། འཕྱོགས་དང་། ལྷགས་

གསུམ་རུ་བྱུང་། ཟེར་ནག་པོ་ཐུར་རུ་འཕྲོས་པ་ལས། མུས་
 དང་། འཐིབས་དང་། མུགས་པ་གསུམ་བྱུང་། མྲོ་ང་ནང་
 གི་ཉིང་པོ་ལས། འོད་ཀྱི་མི་པོ་ནག་པོ། སྐྱ་ཆག་པ་གསུམ་རུ་
 ཕྱེན་པ་ཞིག་བྱུང་། དེ་ལ་ཐུན་པ་ཟེར་ཐུན་ནག་པོ་ཞེས་ཟེར།
 དེ་ནི་མེད་ཅིང་ཉིང་པ་དང་། ཆད་ཅིང་བཟླག་པར་དགའ་བའི་
 རྒྱལ་པོ་ཡིན། གཡུ་མཆོ་ཐུན་མོ་རྒྱང་གིས་བསྐྱེད་པ་ལས། ཐུ་
 བ་ཐུར་ཅམ་པ་ཞིག་མིད་ཅིང་། དེ་ལས་འོད་ཀྱི་མྲོ་ང་ཆེན་པོ་
 ཞིག་བྱུང་བ་དེ་ཉིད་བརྗོལ་བ་ལས། ཐུད་མེད་ཐུན་མོ་མཐིང་
 གི་སྐྱ་མཆན་ཉལ་བུན་རུ་བཅེགས་པ་ཞིག་བྱུང་། སངས་པོ་
 འབུམ་གྱིས་ “སྐྱས་པ་རྒྱ་ཆུགས་རྒྱལ་མོ” ཞེས་བཏགས་པའི་ལོ་ཙམ་.....
 རྒྱས་བྲམ་ཆེན་པོ་བུན་པ་ནམ་མཁས་མཛད་པར་གསུགས་པའི་སྐྱ་.....
 འབྲེལ་ལས་གསལ་བར་བསྐྱན་ཡོད་པ་དེ་རེད།

སྤྱིར་སྤངས་སུ་མིའི་འགྲོ་བ་ལས། རྣམ་པ་དང་། རང་
 བཞིན། གནས་རྒྱལ། ཁམས་དང་། དབང་པོའི་རྒྱས་
 རྒྱགས་སྟགས་ཐ་དད་པའི་སྐྱེ་འགྲོ་དེ་རིགས་ལ། “མི་མ་ཡིན་”
 ཞེས་ཟེར་སྒྲུལ་ཡོད། མི་མ་ཡིན་ཞེས་བྱ་བའི་སྐྱེ་འགྲོ་དེ་རིགས་མི་
 མིད་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་རེད་ལ། མི་ལས་ཐ་དད་པའི་སྐྱེ་འགྲོ་
 ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་པ་དེ་ནི་ནམ་རྒྱུན་རུ་མྱོངས་དད་ཀྱིས་སྟོང་ང་
 འདྲི་རུ་བབྱུང་བའི་ཀུན་རྟོག་གི་སྐྱས་པ་དང་གཞི་རྩ་ནས་འདྲ་.....

ཐབས་མེད། དཔེར་ན། དེང་ཏུས་སུ། ང་ཚོས་དགོང་
 མོར་ནམ་མཁའ་དྲངས་པའི་རྟོགས་སུ་བརྟམས་པ་ཡིན་ན། གཟའ་
 དང་། རྒྱ་སྐར་དང་། ཉི་མུམ་གྱི་རིགས་གྲངས་བཟང་བར་མི་
 ལུས་པ་ཞིག་རང་རེའི་དབང་པོའི་མདོན་སྟམ་དུ་མཐོང་བྱལ་ལ།
 ད་ཏུང་ང་ཚོས་གཏན་ནས་མཐོང་མི་བྱལ་པའི་རྒྱ་སྐར་དང་། ཉི་
 མུམ་གྱི་གྲངས་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་མང་བ་ནི་བཤད་མ་དགོས། རྒྱ་
 སྐར་དང་། ཉི་མུམ་གྱི་སྟེང་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་དག་ཏུ་རིགས་མི་འདྲ་
 བའི་འབྲུང་བའི་ལུས་ལྷན་དང་བར་སྐྱང་གི་ཁམས་དང་། དེ་
 འབྲེལ་དབང་པོ་དང་། ལུས་སྟོབས་སྟགས་མི་འདྲ་བའི་སེམས་
 ཅན་གྱི་རིགས་ཀྱང་གི་སྟེང་པ་ཞིག་ཡོད་པེས་པ་ནི་ཚད་མས་ཀྱལ་པ་
 དང་། རྒྱེ་འགོ་དེ་དག་གི་ཁྲོད་དུ་སྟོན་ལུས་དང་། ཡོན་ཏན་གྱི་བྱང་
 བར་སྟགས་རང་རེ་མིའི་འགོ་བ་ལས་ལྷག་པའམ། མཉམ་པའམ།
 དམན་པའི་གནས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གྲངས་ཀྱིས་མི་ལངས་པ་ཞིག་ཡོད་
 པེས་པའང་རིགས་པས་ཀྱལ་པ་ཡིན།

རྒྱེ་འགོ་སུ་ཞིག་གི་ཁམས་དབང་དང་སྟོན་ལུས་པ་སྟགས་……
 རང་རེ་མིའི་འགོ་བ་ལས་ལྷག་པ་དང་། དེ་དག་གི་བསམ་སྟོན་
 སྟགས་རང་རེ་ལས་མཚན་ཏུ་བྱུང་པའམ། ལེགས་པའི་ཆ་དུ་མ་
 དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་ལ་“ལྷ”ཞེས་པའི་ཐ་སྟངས་བྱེད་པ་
 དང་། ང་ཚོ་མིའི་འགོ་བ་ལས་སྟོན་ལུས་སྟགས་དམན་པ་དང་།